



もぐもぐだより 第2号
1998年11月20日 発行

vol. 2
高松市歯科医師会

もぐもぐ

歯医者さんからのかわらばん

だより

何でだろ？



毎日の歯みがきがすっかり定着した日本（毎日みがく人…90.2%）なのに、小学生の9割がむし歯です。みがいたつもりで、みがけていない場合が多いのです。



特集

子供たちの
将来の歯・口の
健康づくりをめざして

10

むし歯のない子
10人に1人

（歯と口の学校より）



●●● 子供たちの将来の ●●● 歯・口の健康づくりをめざして

私たちの健康づくりの入り口は「お口」です。何故なら、健康な体を維持していくためには、いろいろなものをバランスよく歯で噛んで食べる事から始まるからです。

乳歯も大切なのです。「永久歯にどうせ生え変わるから」と軽く思われがちですが、成長発育の最も旺盛な乳児期の生後約6ヶ月から、永久歯列（永久歯が全て生えて並んでいる状態）が完成する10～12歳頃まで、重要な役割を果たしています。

言葉を覚えて話す時には、正しい音を作り（構音）、正しい発音を行なうのに欠かせません。前歯が無いと、吐く息が抜けてしまい聞き取りにくいのはご存知かと思います。また、噛むことが、顎の骨、筋肉、顔の成長、発育に適切な刺激を与えます。顎を大きくして永久歯が奇麗に並ぶスペースを確保し、正しい咀嚼運動（物を噛む一連の顎の動き）を習得し、顔の形を整えます。虫歯等を、そのまま放置しておくとしっかり噛むことが出来ず今までお話ししてきたことに、悪影響を及ぼす恐れがあります。子供は、「乳歯の大切さ」を知りません。保護者が重要性を認識して、きちんと管理してあげてください。歯・口の健康づくりをめざすには、しっかりと噛むことからスタートです。

健康な歯を作るための「噛む・かむ・カミング」9カ条

～ひとくち30回運動～

子供も大人も
やってみよう！

1 食事時間をたっぷりとうろう！

3度の食事は、からだづくりの基本です。ゆっくり食えることから、生活の余裕、心の豊かさが生まれます。



2 食事中のお茶をやめよう！

噛めば噛むほど唾液がよく出て、飲み込みやすくなります。お茶を飲む必要がなくなります。



3 食事中のテレビはやめよう！

テレビを消すと家族の会話が生まれ食事が楽しくなります。



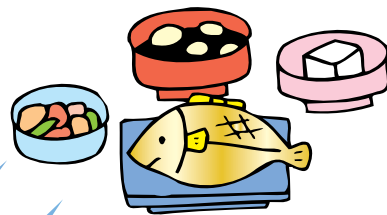
4 食卓に一品は歯ごたえのある食品を！

柔らかい食品が多くなっているの、噛みごたえのある食品をメニューの中へ。



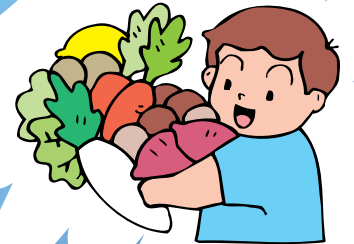
5 栄養的にバランスのとれた食事をとうろう！

すべての栄養素が、健康な体・歯をつくるのに必要です。



6 野菜をどんどん食べよう！

野菜には繊維質が多く含まれています。



7 加工食品はひとくふうしよう！

噛まなくてもいい食品が多いようです。たとえば、カレーなら「ぐ」を大きくするなどひとくふう。

ひかえてネ！



8 食物そのものの味を味わおう！

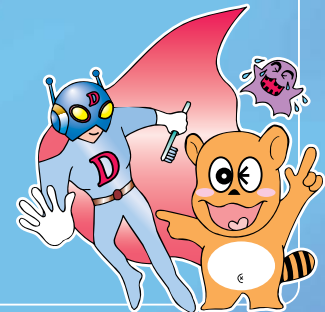
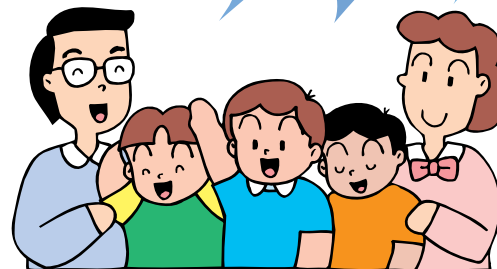
噛めば噛むほど本来の味が楽しめます。

味わってネ！



9 一粒のご飯には多くの汗が、魚や肉にもかつては生命があった！

一つ一つの食物に感謝の気持ちをもとう！



大人が守ろう 磨いてあげよう



子供の歯

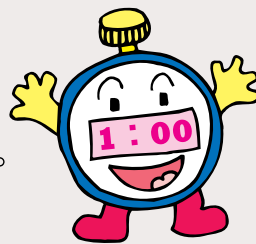
あまり早い時期から子供の歯磨きを、完璧にしようと意気込み過ぎると、口の中に入る歯ブラシは、異物ですので「はみがき」=「不愉快、きれい」という認識が、子供の頭に植え付けられてしまいます。歯ブラシを見せるだけで口を開けない子も、そのために出てきますので、あまり焦らない事が大切です。

最初は、歯ブラシを口に入れるだけでよしとして、少しずつ保護者による「仕上げ磨き」を試してみましょう。まず子供自身に十分に磨がせた後、頭部を膝の上に置き、上から覗き込むようにして「寝かせ磨き」を行えば、比較的簡単に出来ます。しかし、それでも子供は口の中を触られるのをいやがります。

そこで、上手に仕上げ磨き習慣を確立していくポイントを列記します。

1 短時間に

…1分以内で充分です。



2 リラックスして

…怖い顔していませんか？優しい笑顔が大切です。

3 直視下で

…上から覗き込む様に寝かせ磨き。

4 言葉をかけながら

…テレビは消して、優しい言葉をかけながら。



5 力を抜いて

…大人が普通に磨く力では強すぎます。

6 目が覚めている時に

…眠たい時はやめましょう。



7 習慣として

…保護者の都合で、したりしなかったりは駄目です。

いずれにしても、大切な事は、【子供は親を見て育つ】という事です。出来るだけ保護者も一緒に磨き、『歯を磨く事はごくあたりまえのこと』と日々の暮らしの中で、認識させて行く事が最も大切な事ではないでしょうか。

(社)高松市歯科医師会からの



高松市歯科医師会では、『お口からはじまる健康管理』をスローガンに、歯について市民の皆様方によりご理解いただけるよう『もぐもぐだより』を発行しております。これからも、市民の皆様方と共に歩んでいきたいと考えておりますので、ご感想、ご意見、ご希望をお聞かせください。

会長 井上 悟

連絡先

(社)高松市歯科医師会 〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

TEL 087-851-1166 FAX 087-851-1167